



Formacode : 42875 - Code Rome : H1302



# PRP : ACTIVITE PHYSIQUE EFFICIENCE ET SANTE (APES) DANS LES ACTIVITES DE BUREAU

## PUBLIC VISÉ

Tout public  
Plan de développement des compétences

## NIVEAU

Niveau de sortie : sans niveau spécifique

## NATURE DE LA VALIDATION

Validation de la formation : attestation des acquis de formation

## DUREE

Durée en centre : 14 heures  
Durée hebdomadaire moyenne : 14h / semaine

## DATES PREVISIONNELLES

Du 15/06/2019 au 30/12/2020.

## LIEUX DE FORMATION

GMTE77  
Noisiel  
41 grande allée du 12 février 1934  
77186 NOISIEL  
gmte77@ac-creteil.fr  
Tél : 01 60 05 72 74

## CONTACT

Christine Rancier  
gmte77@ac-creteil.fr

## TARIFS

Nous consulter  
Voir nos conditions générales de ventes

## OBJECTIFS

Construire une gestuelle efficace à partir des principes organisateurs de l'action motrice  
Faire les liens entre les principes organisateurs de l'action motrice et les situations de travail  
Proposer des solutions d'amélioration des situations de travail

## PRE-REQUIS

Positionnement : réglementaire.  
pas de prérequis  
Niveau d'entrée : sans niveau spécifique

## MODALITES DE RECRUTEMENT

Demande de devis  
formation en intra entreprise nous consulter

## MODALITES PEDAGOGIQUES

Formation action  
Prise en compte des situations professionnelles spécifiques des activités de bureau  
Alternance entre apports théoriques et exercices pratiques  
Cours du jour  
Entreprise

## CONTENUS

### L'activité physique dans le travail administratif

### Notions biomécaniques, anatomie et physiologie de la colonne vertébrale

### Efficience des gestes

- ▶ Principes organisateurs des actions motrices et liens entre eux
- ▶ Analyse des actions motrices de base (soulever, pousser, tirer...)
- ▶ Analyse des actions motrices spécifiques aux activités de bureau (le travail statique, le poste informatique...)

### Manutentions professionnelles, améliorer les postures propres au travail administratif

### Analyse ergonomique des situations de travail spécifiques,

- ▶ Lien entre les éléments ( individus, tâches, matériel, environnement et organisation)
- ▶ Recherche de solutions

### Les tensions physiques et mentales

### Les techniques pour soulager les tensions